
مداد
Medad Publishing & Distribution
أفضل دار نشر محلية لعام 2016
تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية
حفز ذاتك
وعش بإيجابية
عائشة اسحاق

حفز ذاتك

وعش بإيـجابيـة



الكتاب: حفز ذاتك.. وعش بإيجابية

المؤلف: عائشة إسحاق

تصميم الغلاف وإخراج الكتاب: مداد للنشر والتوزيع -دبي

الرقم الدولي للكتاب: ISBN 978-9948-23-744-0

الطبعة الأولى: 2018

تمت الموافقة على الكتاب من قِبل المجلس الوطني للإعلام بدولة الإمارات العربية المتحدة.

رقم إذن الطباعة: 198231



مداد للنشر والتوزيع

Medad Publishing & Distribution

دولة الإمارات العربية المتحدة - دبي



@medadpublishing

@medadpublishing

medadpublishing1

www.medadpublishing.com

e-mail: info@medadpublishing.com

حفز ذاتك
وعش بإيجابية

عائشة اسحاق

بسم الله الرحمن الرحيم

وبه نستعين



إهداءُ..

إلى مُحفّزي الأول زوْجي العَزيز ورفيق دَرْبي..

وإلى كُل من علّمني حرفا..

وإلى كُل من دعمني منْ أسرتي..

وإلى كُل من وجهني منْ أصْدقائي..

وخاصة الرّائعة نازك الْحتّاوي.

وإلى كُل مَن سأسْعدُ بتَجوّله بين سُطور كتابي.

لـطـْفاً ابـتَـسـمْ..

ثـّم ابدأ بقراءَة مـا بـيـْن السـطورْ..
ليَصلكَ المعنى فيْ أبهى حُلّة..

(1)

إيمـانيات

ما بين الشّكر عَـلى النّعم

والصّـبر على الألـم

يَتشكّل قلبُ الإنْسـان

وتورقُ شَجرة إيـمانه.

إيمانيات (1 – 1)

– راحة بالك تكمن في التزامك بصلاتك.

– في لحظة تَأمُّل جرب أن تُحصي نعَم الله عليك.. ستعجز.. لأنها أكثر مما يمكن أن يتصوره عقلك. .فاحمد الله واشكره.. بكُلّ حواسك.

– سُنّة الحياة.. فيها الولادة، والموت، والحُضور والغياب. الشّروق والغروب، والسكون والضجيج.

– نُصلّي الفجر ثم الضحى، فصلاة الظهر.. ثم العصر.. فالمغرب.. فالعشاء ومن ثم قيام الليل فصلاة الفجر، هكذا هي منظومة حياتنا الحقيقية، صلوات ما بين الفجر والفجر، ومعها يتشكّل جوهر الإيمان والرضا والتيسير، فالحمدلله.

– كل دقائق حياتنا في الأصل جميلة، فإذا كانت غير ذلك لنراجع أنفسنا ونوايانا وصدق ثقتنا بالله.

إيمانيات (1 – 2)

- اللّهُم أدمْ المحبة في قلوبنا.. والتواضع في سلوكنا.. والبشاشة في وجوهنا.

- عندما يتزامن صوتُ الأذان مع صوت زخّات المطر.. تشعر بشلاّل إيماني يسْري في عروقك.. وينتعش فيه قلبك وفكرك.

- استمتع بحواسك.. واحمد الله.. على نعمه.

- كن على ثقة بأن الأرزاق بيد الله.. وهي بانتظارك في مكان ما، وفي زمن ما.. فاسع في البحث ولا تيأس.

- عامل الناس بأخلاقك.. وكن دائم التبسم متوكلاً على من خلقك.

إيمانيات (1- 3)

- العقيدة والقيم والمبادئ سياجٌ نوراني.. لا يمكن تجاوزه أو القفز من فوقه.

- تسلّح بالإيمان بالله في كل تفاصيل حياتك.

- كن على ثقة بأن هناك خيْراً وأملاً وتفاؤلاً.. طالما توكّلت على الله.

- عش حياتك وأنت تحسن الظن بالله.. تغْنم.

- منظومة الإيمان والفرح والسعادة وحب الخير للجميع هي الأصل في حياتنا.. أما مايزعجنا فهو في الغالب محصّلة أفكارنا وسلوكنا.

إيمانيات (1 – 4)

- كل إنسان باستطاعته مواجهة العواصف والأمواج التي تعترض طريقه، وكل ما يحتاجه إيمان بالله، وثقة بالنفس، وحكمة تعينه على التصرف، وجرعة من التفاؤل.

– في رحاب صلاة الفجر صفاء روحاني يمدك بطاقة إيجابية وإيمانية طوال يومك، وتتجدد مع كل صلاة وسجدة لخالقك.. فالحمدلله على نعمة الصلاة.

– تَعلّم أبجديّات اليقين، الإحْسان، التّسامح، التواضع، المحبة، تكْسب نفْسَك وتُرضي خالقك.

– عَطَشُ الأرواح، يُرويه ربيع القلوب "القرآن الكريم".

– ادع الله أن يُصلح حال كل من يسيء لنفسه وللآخرين.. فينتقل من ركن الإساءة إلى محيط الاحترام.

إيمانيات (1- 5)

- لا يوجد مستقبل مظلم.. لأن الغد في علم الغيب ولا يعلمه إلا الله.

- أنعش قلبك وعقلك بذكر الله.. فبفضله عزّ وجل تستقيم أمور حياتك.

- كل ما حولك هو في الواقع رسائل إلهية، لكي تتبصر فيها وتتأملها بعمق، فتدرك سرّ وجودك في هذا الكون الفسيح.

- عندما تشعر بالقيود تكبّل أنفاسك وتُشلّ حركتك.. ارفع عينيك إلى السماء واذكر الله.. وابكِ.. ابكِ.. حتى تتحرر من ضيقك.. وتعود أكثر ثباتاً وقوة.

- صادق الفجر.. تكن من الغانمين.

إيمانيات (1- 6)

- عندما تبحث عن الطمأنينة وتتمناها.. ابسط سجادتك للصلاة.. وستعود إليك ضالتك بأسرع مما تتصور.

- اترك نوايا الناس للخالق.. وعليك بظاهر سلوكهم.. وتعامل معهم بأخلاقك.

- ضع حولك سياجاً من الإيمان والقيم، يصد عنك القيل والقال سواءً في الحياة أو في العمل.

- أنت تستحق أن تكون متميزاً.. والطريق يبدأ من نيتك وقرارك وحسن ظنك بالله.

- عود نفسك على أن لا تكون صيداً سهلاً للضغوط.. وعلى أن لا تحتاج ولا تلجأ إلا لمن خلقك.

(2)

الـــذّاتْ

الإنسان الـواعي بـذاته..

هُوَ من يعيشُ دون تكلَف.. ويَشعُر بتفاصيل حياته.

ويلامسُ جَوْهَر ذاته، قَراره بيده، يَعرفُ هَدفه.

يُواصلُ المسيرَ لوجْهته.. وبإرادته..

حتىّ لوْ تأخّر في الوْصُول.. فإنَه حَتْماً سَيصلُ.


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

الذّات (2- 1)

- الراحة أن تعيش في هذا الكون بين الناس وأنت تحترم نفسك، وراضٍ عنها وتعرف كيف تحميها، سواءً كنت لوحدك أو مع الآخرين.

- الغُربة مع الذّات قد تُعرْقل بدْء الرّحْلة.

- انتشل من يحاول أن يُغرقك معه، فتكسب نفسك، وتسْمو بأخلاقك.

- اجعل من قيمك مصفاة لما تستقبله حواسّك.

- في بعض الأحيان نعتقد أن الآخرين هم قلوبنا، وأنهم أطواق النجاة، وهم مصدر سعادتنا، يحدث لنا كل هذا عندما نتَغرّبُ عن أنفسنا.

الذات (2- 2)

- تحرر من أوهامك، تكسب نفسك.

- من جُبلَ وتَربى على احترام نفسه سَيحْترم غيْره.

- تَجنّب لُعبة الاستفزاز.. وارتقِ بفكرك عن الخوض فيها أو التأثر بها.

- هناك رداء.. يليق بك ويضيف إليك.. وهناك رداء يُطيحُ بك ويذلّك.

- نحن نتاج أنفسنا وأفكارنا وتربيتنا، وقوّتنا أو ضعفنا، وطيبتنا وقسوتنا.

الذات (2- 3)

- ابحث عن نفسك فإنها تفتقدك إذا نسيتها.
- لا تستعجل وتُحَمّل نفسك أكثر مما تحتمل.
- من لم يتعود القسوة على أحد، لا يتحمل أن يقسو عليه أحد.
- هناك من يبحث عن نفسه فيجدها بسرعة البرق.. وهناك من يبحث عنها مدى العمر فلا يعثر عليها.
- نحتاج لدروع نفسية ذاتية تمكننا من صد الكلمات الجارحة، وإلى ترياق من الصبر لعلاج سمومها.

الذات (2- 4)

- لنهتم بتفاصيلنا، وننسى تفاصيل من حولنا.

- في أحيان كثيرة نحتاج لقراءة أنفسنا من جديد.

- قيمك مصفاة سلوكك.

- الجبن.. نقطة في داخلنا إذا أهملناها تلاشت، وفي المقابل تتنامى الشجاعة والقدرة على المواجهة.. وهذا يعني أن الخيوط بيدنا.

- الإيثار في واقع الحال قيمة موجودة بيننا.. ولكن عجلة الحياة أخذت الفرد بعيداً عن قيمه، فأصبح في غربة وتائهاً بين الإيثار والأثرة.

الذات (2- 5)

- من يحب ذاته ويقدرها لا يضعها في موقف تخسر فيه، أو في موقف يُشعرها فيه بالإهانة.

- يبقى الإنسان المتوازن كياناً واحداً لايتجزأ، ويتعامل مع المواقف بمنهجية واضحة وبقلب لا يعرف إلا الخير.

- الأخلاق هي البطاقة الشخصية للإنسان وهي هويته الحقيقية.

- لاتتردد، صارحها، عبّر لها عن حبك وتقديرك، "فذاتك " تستحق منك أكثر من ذلك.

- كن أنت نفسك، لا الآخرين.

الذات (2- 6)

- كن على سجيتك واحترم نفسك و من حولك.. فالاحترام سيد الأخلاق.

- التجاهل والتغافل في بعض المواقف يُمثّل قمّة الحكمة، ومبعث راحة البال والنفس.

- ترفّع عن الخوض في الجَدَل الْعقيم، فوقتك أثمن من أن تهدره فيما لا يفيد.

- من يكون "واضحاً" مع نفسه، لن يحتاج لأن يكون "مُلوّناً"مع الآخرين.

- أجمل هدية تهديها لنفسك هي عندما تقدرها وتمنحها الفرصة.. للراحة من الهرولة بلا وجهة، فترتقي بها.

الذّات (2- 7)

- افتح لنفسك نافذة تطل منها كل يوم على ذاتك الرائعة.
- ما أمتع الشعور عندما تتحرر من قيود الآخرين.
- في كل شيء أبدأ بنفسك أولاً.
- من لا يحسن تقديرك تجاهل وجوده، وعش حياتك.
- إن من لديه شعور بالنقص لا يدرك ذلك، لأنه في غيبوبة عن نفسه، لكنه في منتهى الصحوة عندما يمارس لعبة التزلف والتسلق على أكتاف الناجحين.

الذات (2– 8)

- الأفضل للإنسان أن يتفنن في مراقبة نفسه قلباً وقالباً، بدلاً من أن يهدر وقته في مراقبة الآخرين.
- احترامك لنفسك يجذب لك احترام الآخرين.
- كن صادقاً.. فالصدق له مذاق تطيب به النفس، أما الكذب فله مرارة لا تطيقها النفس.
- الوضوح مع الذات لا يعني المجاهرة بالباطل.
- لا تُبالغ في المجاملة، فتكون الخاسر الأكبر.

الذات (2– 9)

- روّضْ طباعك قبل أن يتصدى غيرك لترويضها.

- احفظ ذاتك من المداحين ومن الهجائين.. فبالبعد عنهم تكسب نفسك.

- لا يستحق اهتمامك إلا من يبادلك الاحترام.

- اهتم بذاتك ولا تلتفت للأبواق التي تهدر حولك وتتدخل في حياتك.

- تمهّل قبل أن تبدّل محيطك، فربما كنت تحتاج لأن تُغيّر من ذاتك أولاً.

الذات (2- 10)

- لا أحد يستحق أن تنسى نفسك من أجله.
- التَّمَحْوُر حول الآخرين يذيب شخصيتك، ويُهمّش وجودك.
- قد لا تملك من الدنيا إلاّ نفسك.. فاعلم إذاً أنك محظوظ لامتلاكك جوهرة ذاتك وحريتك، وهذا بعينه قمّة الثراء.
- من لديه مشكلة مع ذاته صعب عليه أن يعيش بسلام وانسجام مع غيره، لذا أول خطوات التغيير تبدأ من الداخل.
- ليس مُهمّاً من تكون، ولا من أيّ بطْن وُلدْت، ومن أي الجُذور أتيت؛ بل الأهم أن تُثبت أن لك في الكون وجود وأثر، والإنجاز بعون الله سيكون باسمك مختوم.

الذات (2- 11)

- كونك كائن اجتماعي لا يعني ذلك أن تغرق نفسك في عالم الآخرين وتنسى ذاتك.
- الإنسان هو جسد وروح ومنظومة من القدرات والإمكانيات والقيم والمهارات، وباقة جميلة من الإيمان والحُب والابتسام.
- كن معتزاً بنفسك، ولا تستصغرها أياً كانت الظروف.
- كن على يقين بأن لا شيء يستحق أن تخسر ذاتك لأجله.
- انتبه.. فليس التقصير أو الخلل دائماً يكون سببه الآخرون.. راجع نفسك.

الذات (2- 12)

- قدر نفسك أولاً واحترمها ومن ثم الآخرين، وكن طيباً في تعاملك، ولكن ليس لدرجة الاستغفال، ومن يسيء إليك لا تبادله بالمثل؛ بل ابتعد عنه وادع له بالهداية.

- الحرية الحقيقية أن تتحرر من أوهامك ومن ضعفك ومن ترددك ومن تسويفك ومن تشاؤمك، ومن أصدقاء قيدوك بسلبيتهم فأصبحت كالأسير، كن أنت.. وانطلق للأمام.

- أنت المعني بذاتك.. فأحسن تربيتها.

- كن كريماً مع ذاتك.. وهيّء لها الهدوء والراحة والاسترخاء.. فهي الأَوْلى والأجدر باهتمامك ورعايتك.

- أن تخسر صداقة أحدهم خير لك من أن تخسر نفسك ومبادئك وقيمك.

الذات (2- 13)

- ضع نفسك حيث تزداد احتراماً، وعبّر عن مشاعرك بأريحية، فمتى ما شعرت برغبة في البكاء فابكِ، أو أردت الابتسام فابتسم، أو شعرت بالغضب.. اغضب.. فقط تذكّر أنك إنسان محترم جدّا.

- أصعب قرار قد يكون قرارك في العودة لذاتك.. بعد طول غربة.

- لا تجعل ذاتك آخر اهتماماتك.. انتبه لنفسك وأكرمها بحبك لها.

- الأناقة الحقيقية هي: أناقة احترامك لنفسك وللآخرين

- عندما تحيط بك الْملمّات قف احتراماً لذاتك، واستمع لنبض قلبك، وكن قوياً، شامخاً، وكن قريباً، قريباً جداً منها.

(3)

الإيجابية

الإيجابية ليست مجرد كلمة..
تتناقلها الألْسن ويُروّجُ لها الإعلام..
بل هي نمَط حياة متوازنة..
وتواصُل إنساني نقي..
وتصالُح مَع النَفس..
وحُبّ الخيرْ للجَميعْ..

الإيجابية (3 – 1)

- عش الإيجابية في تفاصيل حياتك، واعْلم أنك إذا افتقدتها يوماً ستأتيك ولو حبْواً.
- كن إيجابياً وركز على ما تريد، لا عَلى ما لا تريد.
- انفضْ عنك أطياف السلبية، واستمتع بنقاء الإيجابية، وامضِ قُدُماً ولن يوقفك شيء.
- خذ وقتك في ترتيب أفكارك وتنظيم هندامك النفسي، ولا تخجل.
- أن تواجه أحزانك، خير لك من أن تُغرق نفسك فيها.

الإيجابية (3 – 2)

- إذا وجدت نفسك في مكان تخنقه الأجواء السلبية.. انسحب بهدوء، لتحافظ على ما تبقى لك من إيجابية، وكن على ثقة بأن لا شيء يستحق أن تفقد من أجله تفاؤلك وتبدد بسببه آمالك.
- طاقتك تقْوى وتثْمر بمدى عُمق إيجابيتك.
- كثرة التذمّر والتطرف في النقد يشحنك بطاقة مزعجة تَحُدّ من تحقيقك لطموحاتك.
- تجنب مسببات القلق، حتى لا تجد نفسك في دوامة لا بداية لها ولا نهاية.
- تبقى الآمال دَوْماً جميلة.. نتوّج بها أحلامنا المتجددة.

الإيجابية (3 – 3)

- مع كل صباح لا تربك نفسك.. تنفس بعمق.. تأمّل.. ابتسم.. وابدأ يومك بهدوء بال ونشاط.

- حرّر محيطك من الأجواء السلبية بتجاهلك لها، وبتركيزك على طاقتك الإيجابية.

- أينما تتوجه احرص على أن تكون روحك الإيجابية رفيقة لك، لا تفارقك مهما كانت الظروف.

- عندما ننشغل ونتوسع في الجوانب الإيجابية من حياتنا نجد أن الجوانب السلبية تتلاشى تدريجياً.

- احذف من قاموسك مصطلح المتفرج على الأحداث، فقيمتك تزدهر بمشاركتك في صنع الحدث الذي يرتقي بك وبمجتمعك ووطنك.

الإيجابية (3 – 4)

- لا تُكبّل أفكارك بـ (يمكن، ولعل، ولا أستطيع، وأخاف، وسأفشل..) بل كُن إيجابياً وتجاوز هذه القيود بكل ثقة.

- مهما تعصف بك الحياة وتربك تفكيرك لا ترهق نفسك، وتأكد بأن هناك جانباً إيجابياً يختبيء في زاوية من زواياها، وإن تعاظمت السلبيات وأظلمت الدروب.

(4)
النجــاح والإنجـاز

قد لا تمتلك المال الكافي..

ولكنك تملك الثقة والطُموح والوقت..

فابدأ في التنقيب عن قُدراتك الكامنة..

واستثمرها في صنع نجاحاتك..

فأنت لا تقل في شـيء عن غـيرك من الناجحين

فاجتهد وعش الإنجاز وكثف مشاعرك حوله.

وستجد نفسك مبتسما تحمل راية ما سعيت لتحقيقه.

النجاح والإنجاز (4 - 1)

- تبحث عن النجاح.. ستراه أمامك أينما تكون.
- إذا خشيت من الفشل سيلاحقك كظلك.
- من أجل شيء لا تخسر كل شيء.
- نحن من نستدرج الأفول لعالمنا.. عندما نرهن نجاحنا وتميزنا برأي الآخر فيما نقدم، وفيما ننتج، وفيما نفكر.. فتتعطل المسيرة بدل الانطلاق.
- من مفاتيح النجاح التعلم باستمتاع والتوكل على الله.

النجاح والإنجاز (4 – 2)

- أثبت وجودك بتعبك، واجتهادك.
- اقطف ثمار شجرة أنت زرعتها ورويتها.
- بوضوح الهدف، ودقة التصويب، والتسلح بالمهارة.. يتحقق الإنجاز.
- احتفل بإنجازاتك، فإنجازاتك تعبر عنك.
- تجنب التأجيل والتسويف والتبرير، لأنهم أعداء الإنجاز.

النجاح والإنجاز (4 – 3)

– تتجدد روعة الإنجاز في انطلاقك نحو إنجاز جديد أقوى وأجمل.

– ارتق بأهدافك، بأخلاقك، بعملك، بإنجازك، وكن متفرداً بأثرك وببصمتك.

– عاند الخوف واقهره، واجه التردد وانطلق، حرر قدراتك، وأبدع، حقق أهدافك وتميّز.

– راجع نفسك بين الفينة والأخرى لتمزق صفحات ندمت على ما فيها، ولتسعد بصفحات أنجزت فيها، ولتضيف صفحات جديدة وضعت آمالك فيها.

– انتظار التحفيز الذي قد لا يصلك من الآخرين يعرقلك ويوترك، وتبقى في مكانك دون أن تتقدم خطوة.. فبادر وانطلق.

النجاح والإنجاز (4-4)

- ابحث عن أسباب النجاح وتجنب الاستجداء، فهو منهج الضعفاء الذين صادروا قدراتهم وطموحاتهم بإرادتهم.
- توازنك وابتسامتك هما مبعث نجاحك.
- من يدرك بأن هدفه بانتظاره، لا يفكر إلا في أسباب النجاح التي تقوده إليه، أما احتمالات الفشل فلا يتوقف عندها طويلاً.
- لحظة الإنجاز: لحظة فارقة في حياة المجتهدين المتميزين.
- دع بَريق عينيك يُفصح عن قوة همّتك.

(5)
الابتسامة

ابتسم..

فالابتسامة والمرح..

عطر الحياة الجميلة وأريجها

ابتسمْ.. فكُلَ الشّفاه جميلة.. بالابْتسام.

ابتسم.. فالابتسامة.. سبيلك إلى.. قلوب الآخرين.

الابتسامة (5 – 1)

- دَربْ عينيك على (الابتسامة).
- ابتسم حتى لو كنت وحدك.
- استرخ واغمض عينيك وابتسم، ستشعر بمفعول الابتسامة ينساب بهدوء في كامل جسدك.
- الابتسامة الصادقة، والابتسامة الكاذبة، تأثيرهم واحد على الإنسان، لأن العقل الباطن لا يستطيع التمييز بينهما.
- صاحب ابتسامتك ستكسب من حولك.

الابتسامة (5 – 2)

- حاول أن تبتسم أو تضحك إذا أحسست بالغضب يتسلل إليك، لتتمكن بالتالي من إبطال مفعوله.
- البسمة الصادقة نور وحياة وصدقة.
- إذا كنت منزعجاً فابتسم، وإذا كنت تعباً فاسترح وفوض أمرك لله الواحد الأحد الفرد الصمد.
- إذا كنت تبحث عن راحة البال فما عليك إلا أن تعقد اتفاقية تفاهم، بينك وبين ابتسامتك.
- سر الابتسامة يكمن في كونها تنمو في داخل الإنسان، في روحه، ويشرق أثرها على وجهه.

الابتسامة (5 – 3)

- لا تسمح لأحد أوْ لأي شيء أن يسلب منك ابتسامتك، فهي حياتك.
- المسؤول المبتسم ينشر الحب في مؤسسته.
- ابتسم كطفل، وتكلم كفصيح، واصمت كحكيم، وتصرف كعاقل، وفكر كقائد.
- تشعر بضيق، إذاً ابحث عما يُضْحكُك، لا عمّن تضْحكُ عليه.
- تسلّح بالبَشاشة والروح المرحة، وستشعر بالسكينة الداخلية.

الابتسامة (5- 4)

- عندما يبادرك البسطاء بالابتسام والسؤال عنك بعد غياب.. تدرك معنى أن تكون إنساناً بلا أمراض العنصرية والتعالي.

- دع هموم الأمس عنك بعيداً، تصالح مع نفسك، اذكر الله، راجع أهدافك، تسلّح بالإرادة، ابتسم، ثم انطلق بلا تردد.

- اجعل حاجتك للابتسام.. كحاجتك للهواء.

- الابتسامة تشعرنا بأننا أحياء، وأننا على تواصل مع أفكارنا ومحيطنا.

- في "لحظة الابتسامة" من المحال أن تشعر بالحزن أو تسترجع ذاكرتك ذكرى الألم.

الابتسامة (5- 5)

- ابتسم، وفي نيتك الابتسام.
- ابتسامتك وتأدبك مع نفسك ومع الآخرين يجذب احترامهم لك.
- كن خفيفاً في وجودك، قوياً في أثرك، منصفاً في تعاملك، حكيماً في رأيك، زادُك القرآن وسُنّة نبيك، لطيفاً في خُلُقك، ابتسامتك تسكن قلبك ولا تفارق مُحياك.
- لتبدو أكثر حيوية اختر ألوان صباحك الجميل بدقة وأنت في كامل ابتسامتك.
- عندما لا تملك إلا أن تبتسم.. فابتسم.

(6)
السـعادَة

كن مَصـدَرا للسعادة..
ومُصدّراً لَها..
تكُن أسـعَد النـاس.

السعادة (6- 1)

- السعادة تتركّز أوّلاً في ذات الإنسان نفسه، فإذا استشعرها بدأ ينجذب تلقائياً نحو من يزيد سعادته تكاملاً وقوة وإشراقاً.

- ابحث عما، وعن من يسعدك.. حتى لو كنت غارقاً في بحر من السعادة.

- كثيرون يبحثون فيما حولهم عن السعادة.. بينما هي تسكن فيهم.

- مصداقيتك تُيسّر درْبك وتُريحُ بالك وتُسْعد قَلبك.

- السعيد من يُسعد نفسه أوّلاً ومن ثَم تنتشر أطياف سعادته للآخرين.

السعادة (6- 2)

- تود إسعاد قلبك، فكر في الأشياء الجميلة والمواقف السعيدة، واستحضرها بتفاصيلها وأنت مبتسم.
- من يبحث عن السعادة عند غيره.. لا شك أنه يفتقد السعادة في داخله.
- تريد السعادة.. اجعل ابتسامتك جزْءاً أساسياً من تقاسيم وجهك، وانعكاساً صادقاً لصفاء روحك.
- أبدع فيما يسعدك، تكسب نفسك وتؤثّر في غيرك.
- لا تنظر خلفك، فالسعادة بجانبك، والأمل أمامك.

السعادة (6- 3)

- في كل يوم افتح مع الدنيا صفحة جديدة مُلوّنة مُشرقة بالتفاؤل، وعش بسعادة.

- أن تبادر بتقديم ما يُسعد الناس، أفضل كثيراً من أن تتحدث عما يسعدهم.

- كن قُرصاً لبَثّ السعادة في نفسك وفي الكون، ولا تكن قُرصاً لاقطًا للمُنغّصات، فحياتك أغلى مما تتصور.

- تذكّر دائماً بأنك إنسان رائع أنعم الله عليك بالكثير لتعيش بسعادة، فقط ثق بنفسك وأحسن الظن بالله.

- تأكد بأن للسعادة وجوه كثيرة وللحزن وجه واحد، فاغتنم يومك في مصادقة السعادة، فهي ملهمة النفوس ومحفزة الهمم.

السعادة (6- 4)

- اصنع سعادتك وطرّزها بخيوط ذهبية من الوُد، وزيّنها بألطف المشاعر.. وانثر عليها زهوراً فوّاحة من الفرح.. واختمها بابتسامة من الامتنان.

- تذكّر أن سعادتك قد تكمن في أبسط الأشياء من حولك.

- لا تتوقف.. وامضِ قدماً.. رافق الفرح وراقص السعادة.. وابتسم.

- سعادتك تفتقدك عندما تصاحب الحزن واليأس.

- السعادة والعطاء، وجهان لعملة واحدة.

(7)

التفـــاؤل

التفـاؤل أن تـرى الشّمس تشـرق في حياتك عـلى مدار اليوم فتحمـد الله على فضْله.

التفاؤل (7- 1)

- تنفس عبير الحياة ما دمت تعيشها.
- عندما تحزن تذكر أيامك مع الفرح، وعندما تمرض استرجع ذكرياتك مع الصحة.
- استبشر خيراً بغدك، لأنه بيد الخالق عز وجل.
- تغيب الشمس عنا وقت الغروب لتشرق ليلاً في قلوب المتفائلين، فلا تغيب أبداً.
- قاوم أي مؤشر للشعور بالهلع والتردد، قبل أن يداهمك ويقيدك بحبال التراجع واليأس.

التفاؤل (7- 2)

- اللّهم اجعلنا ممن لا تخبو لهم ابتسامة ولا يضيق لهم صدر، ولايفارقهم الأمل.
- اعتبر أن كل يوم جديد بمثابة أمل جديد مختوم "بابتسامتك"ومعتمد من قبل "إصرارك وهمتك العالية".
- تنفس بعمق وأنت مغمض العينين.. وازفر هواءك الممزوج بما ينغص عليك حياتك و يؤرقك ثم ابتسم.. وتنفس هواءً جديداً منعشاً نقياً تسترد به شتات فكرك.
- التشاؤم واضح وجلي، ولكنه بعيد عمن يعيش حياته مفوّضا أمره لله، وبصحبته "خلّ وَفيّ" يسمى "التفاؤل".
- راحة بالك بيدك أنت لا بيد غيرك.

التفاؤل (7- 3)

- في الظلام الدامس دائماً هناك نقطة ضوء، إن لم تكن أمامك أو حولك فهي في الحقيقة تتركز بداخلك، فلا تخف ولا تيأس، بل كن متفائلاً.

- تفاءل.. ابتسم.. تابع المسير.. ففي الأفق يلوح لك حلم يداعب أفكارك ويوشك أن يتحقق.

- كن كريماً في التفاؤل، وبخيلاً جدّاً في التشاؤم.

- عندما تضيق بك الحياة افتح لك نافذة تطل بها على حديقة غنّاء مورقة بزهور التفاؤل وأشجار الأمل وثمار المنجزات، تنفس منها بعمق ثم انطلق.

- قد تمر بمعضلة تزلزل كيانك وتعصف بتوقعاتك فلا تيأس، وتأكد بأنها ليست نهاية الكون؛ بل هي كبوة لايتعرض لها إلا من يعمل ويجتهد.

التفاؤل (7– 4)

- التفاؤل كلمة تتحقق لك إذا آمنت بقوة وتأثير كل حرف فيها عليك.
- كل الأمور المزعجة تحمل في طياتها أسرار علاجها، فقط نحتاج إلى الصبر، وطرد الضغوط والنظر إلى الأمر من زاوية أخرى.
- أن تعيش متفائلاً صابراً خير لك من أن تعيش مكتئباً.
- نقب في جوفك وابحث حولك عن كل ما يجعلك متفائلاً ومقبلاً على الحياة.
- مع مطلع كل صباح نقِ قلبك.. جدد نيتك.. وتفائل.

التفاؤل (7- 5)

- مع إشراقة كل صباح تفائل، وركّز فقط على ما يعنيك، ودع للآخرين ما يعنيهم.

- إن كان للحزن وللتشاؤم أعداء، فكن أنت أوّلهم.

- راحة بالك تتحقق في تحرر مشاعرك من أسْر العالم السوداوي الذي تحيط به نفسك، إلى عالم النور والصفاء.

- تفائل وتنفس عبير الحياة ما دمت تعيشها.

- ليس مُهمّاً أن تفشل، إنما الأهم أن لا تتوقف عن المحاولة.

(8)

العقل والفكر والحكمة

العقل والفكر والحكمة..

هي منظومة متكاملة..

إذا ما توازنت لدى الانسان..

أصبح متناغماً مع نفسه وقيَمه وقراراته

ومؤثّراً في علاقته مع أطياف مجتمعه.

العقل والفكر والحكمة (8- 1)

- الصمت حديث الحكماء، بينما الغضب مدمّر الحكمة.
- تصرّف وفق ما يمليه عليك عقلك وضميرك ودينك.
- كن حازماً ولا تُرغم نفسك على اتخاذ قرار أو سلوك قد تخجل منه مستقبلاً.
- إذا وجدت أن الصمت في موقف معين سيزيدك قوة وعزيمة.. فاصمت.
- أحياناً نحتاج أن نعالج هفواتنا اللطيفة بيننا وبين أنفسنا، بحكمة.

العقل والفكر والحكمة (8- 2)

- طهّر لسانك عن اللغو والخوض في أعراض الناس وإن اختلفْت معهم، فما تريده تستطيع تحقيقه بالحكمة والكلمة الطيبة وباحترامك لذاتك.

- عندما نلجأ للتعامل مع نوايا الناس.. نتبعثر.

- احكم إغلاق أذنيك عمن يقتات على القيل والقال، وادع له ولك بالهداية ورضا الرحمن.

- اغلق أذنيك عمن لا يمل من التذمر والشكوى، عندها تغنم صحتك، وتحفظ طاقتك وتتابع مسيرتك بسلام.

العقل والفكر والحكمة (8- 3)

- قاطع نظرة التعالي، وإذا أحسست بها يوماً تتسلل إليك أنظر إلى التراب، وتذكر حقيقة أصْلك.. واتّعظ.
- كن طبيعياً في تواجدك، تصرف بحكمة ومرح، واترك أثراً طيباً في نفس من تخالطه.
- واجه مخاوفك، فالحياة تحتاج لمن يفهمها ويلاعبها ويتعايش معها بحكمة.
- عندما تدور في فلك الآخرين تفقد وجهتك الحقيقية، وقيمك وثقتك بنفسك.
- قل"لا" في الوقت المناسب، وبالأسلوب المناسب.

العقل والفكر والحكمة (8 – 4)

– سترتقي العقول، عندما يعلو سقف القناعة واحترام الرأي الآخر بوعي أصحابها.

– أقسى أنواع الضجيج هو ضجيج الأفكار المتناقضة التي لا تستطيع السيطرة عليها.

– التفاصيل الكثيرة تقود الإنسان إلى الغرق والضياع في متاهاتها، أما الإيجاز فيوصله إلى لب الموضوع، ويتيح له الفرصة للتفكير الهادئ دون انفعال.

– ما نفكر به يعبر عن نوايانا، وما نشعر به يعبر عما فكرنا به، وما نقوم به من سلوك هو محصلة الاثنين معاً.. أما ما نكتبه فيعبر عن أخلاقنا وقيمنا.

– رتب أفكارك والتزم أولوياتك.

العقل والفكر والحكمة (8- 5)

- مساراتك أنت من يحددها، لا.. الآخرون.
- الانسان موقف.. وقرار.
- اعط كل ذي حق حقه، فكم من أقزام جَسَداً لكنّهم عمالقة وعظماء بفكرهم ومواقفهم وقلوبهم الناصعة، فلا يستجدي التعظيم إلا الفقير فكراً.
- ارتقِ لتتحاور مع الآخرين بمرونة ويُسر.
- مياه نظيفة + بذرة طيبة + جهد صادق + نية صافية + مال حلال + توكّل على الله = ثمار ناضجة، كذلك الأمر مع العقل.

العقل والفكر والحكمة (8- 6)

- الرتابة والملل في نمط حياتنا هما محصلة لأسلوبنا وتفكيرنا.
- اصنع قرارك.. ونفّذه.
- ارتفاع حدة صوتك أثناء النقاش زوبعة في فنجان، فراغ فكري، وفرض رأي وتسلط، فانأى بنفسك عن ذلك.
- نعمة العقل والتفكير هي ثروتك الحقيقية.
- الندم محطة يمر بها كل إنسان، يراجع فيها نفسه ويتعمق في دراسة وضعه وسلوكه، ويغادرها إلى واقع أفضل.

العقل والفكر والحكمة (8- 7)

- قراراتك الصغيرة: هي التي تصنع في النهاية قراراتك الكبرى.
- في بعض الأحيان أعطِ لنفسك الفرصة لتتنفس حرية وتُحلّق بفكرك خارج السّرب، لتعود إليه أكثر شوقاً وحماساً وإبداعاً.
- تجنب النظرة الأحادية للأمور، وتبنّى النظرة الشمولية التي تُلمّ من خلالها بكافة الجوانب، فتحقق بذلك التوازن وتتخذ القرار السليم.
- إن كنت تمر بتجربة مؤلمة أو موقف محزن أو صدمة ما فلا تغرق نفسك في أسبابها وتفاصيلها، بل ادفع بعقلك للتفكير في حلها وكيفية تجاوز أثرها.
- العقول تحتاج لتهوية، كما البيوت.

العقل والفكر والحكمة (8- 8)

- تَفَكّر في الجَمال من حولك.. ستجده في كل شيء، ولا تكن انتقائياً حتى لا يفوتك الكثير من جماليات الحياة.
- صمتك في محفل يتطلب رأيك يمثّل جريمة في حق فكرك.
- افتح آفاق فكرك، وابحث عن كل جديد يساهم في تطوير أدائك وتنمية معارفك ومهاراتك.. بادر.. ولا تنتظر حتى تأتيك التوجيهات والأوامر لتتهرب منها.
- بنعمة العقل ميّز بين مَواطن الخير ونقيضها.. ومن ثم اختر طريقك.
- كن ذكياً ولا تهدر وقتك في البحث عما لا تحتاجه.

العقل والفكر والحكمة (8- 9)

- مَنْ هُم حَولك في الغالب هُم محصّلة خياراتك، فلا تتذمّر منهم إذا ما جنحوا، بل كُن صاحب قرار حاسم معهم.

- عقلك كنزك الخاص، فاحذر أن تضع فيه ما يلوثه، أو يقلل من قيمة الثروة التي فيه.

- تذكّر أنك إنسان مُفَكّر، عاقل، مَرح، مُجتهد، منتج، اجتماعي، مؤمن، مُحب لوطنه ومبتسم.

- اسأل نفسك بين الفترة والأخرى هذا السؤال حتى تبقى حاضر الذهن وباحثاً ومتأملاً في محيطك: كيف ستكون حياتنا لو عشناها بلا تساؤلات؟ بلا طموح؟ بلا إنجاز؟ بلا مبادرات؟ وبلا إنسانية؟

(9)

التَخـطيطْ وَالْقـيادَة

أحْســن التّخطيط لذاتك وقيادتها أوّلاً..

ومنْ ثَمّ تَغـدو قائداً للآخـرين..

ومـلْهماً ومُؤثـراً.. وتـرْتقي بفكْر مـن معك.

التخطيط والقيادة (9- 1)

- اختر طريقك.. وانطلق نحو أهدافك.
- خطوة تدفعك للأمام أفضل من ألف خطوة تشدّك للوراء.
- عندما تتعارض النوايا، يتوقف كل شيء.
- الثلاثي الأزلي الذي لا يمكن أن يلتقي في نفس الوقت هو (الماضي بأحداثه والحاضر بواقعه والمستقبل بأمنياته) وكُلٌّ يختار أين يرى نفسه.
- نحْن من نُقرر كيف نُريده أن يكون يومنا، بنهاره، ومسائه.

التخطيط والقيادة (9- 2)

- في برنامجنا اليومي يفترض أن تكون لنا لحظة صمت، نبحر خلالها في أعماقنا.

- لكي نُصلح مجتمعا لابُدّ أن نبدأ بالتخطيط للأسرة.. أوّلاً.

- رحلتك مع التميّز تبدأ بحلم ورغبة ورؤية واضحة.

- الخطوة التي تخطوها بثبات وثقه وإيمان ستحلق بك إلى حيث ترنو وتتطلع، فإن كنت غير ذلك فابق في مكانك حتى تُخلد في ذاكرة النسيان.

- لن يعيش حاضرك سواك، ولن يبني مستقبلك غيرك، ولن ينجز أهدافك أحد سواك، ولن يستمتع بنجاحاتك أحد غيرك، فثق بقدراتك تكسب نفسك.

التخطيط والقيادة (9- 3)

- وقتك ملْكٌ لك.. فاستثمره فيما ينفعك ويرتقي بك.

- احرص على جدْولة حياتك، وانطلق فيها بهدف واضح وهمّة عالية وبإصرار، وتوكل على الله.

- قسّم نهارك وليلك إلى محطات تتوقف فيها لمراجعة الذات، وستجد أن لوجودك معنى جميلاً، وستكتشف أنك أنت من تصنع يومك، فلا عقبات ولا ضغوط، بل ثقة وحسن ظن لا متناهي بخالقك.

- ترتيب أولوياتك، لا يحتاج منك إلى يد ثالثة.

- اصنع مكانك هناك بين النجوم، وإلا ستجد نفسك وحيداً ملتصقاً بالأرض لا تنظر أبعد من موطئ قدمك.

التخطيط والقيادة (9- 4)

- التردد يجعلك تتأخر خطوات عن تحقيق أهدافك.
- اضبط بوصلة حياتك على الاتجاه للأمام، للوصول إلى ما هو أبعد من مرمى النظر.
- استمتع بوجودك وبفكرك وبعملك، وخَطّط لأثرك من بعدك.
- بيْن فترة وأخرى راجع نفسك وقيّم مكتسباتك.
- إذا أردت الانطلاق لن يوقفك شيء عن الْمُضي قُدُماً، فما بينك وبين تحقيق حلمك إنما هو مُجرّد همّة وإصْرار.

التخطيط والقيادة (9- 5)

- لتتجنب العثرات أحسن التصرف، وأتقن التخطيط، وتميّز في التنفيذ، واحرص على التقييم.

- خطوتك الأولى هي: بداية الطريق إلى حيث أهدافك، فلا تتردد.

- استثمر وقتك فيما يفيد، فالوقت الذي يفلت من بين يديك.. لا يعود.

- ارسم تفاصيل يومك، عامل نفسك والآخرين بحب.. وانطلق بكل ثقة والابتسامة تزين محياك.

- المسؤولية.. أمانة.

التخطيط والقيادة (9- 6)

- كن واثقاً وقوياً في قراراتك.
- غامر ولا تتنازل عن تحقيق أهدافك، وكن ماهراً في قيادة حياتك.
- القمم الشمّاء تتشوّق لأصحاب الهمم العالية.
- تعامل مع المثبطات والعقبات على أنها تحديات تستحق منك المغامرة، لتواصل دربك حاملاً معك أهدافك وأحلامك.
- إذا كنت في طريقك للعلياء فكن فارساً نبيلاً.. ومد يدك إلى من تعثر وارفعه معك.. فالمكان به متسع للجميع.

(10)

الثـقَة والتّقديـر

كن عـلى ثـقة بأن لا أحد في هـذا الكون

يَعـرفك بقدر مـعرفتك لنفسك.

ولا أحد سيبادر لتقـدير جُهودك سـواك.

الثقة والتقدير (10- 1)

- حفّز ثقتك، وتمرد على ضعفك وارتباكك.. وانطلق بثقة.

- الثقة الحقيقية بنفسك تكتمل بالانسجام مع ابتسامتك الدائمة.

- أصعب أنواع الندم: ذلك الذي يكون بعد فوات الأوان.. فتجنبه.. وعزز ثقتك بنفسك.

- كن على ثقة بأن كل مشكلة ولها حل.. وإن طال أمدها.

- لا تضع ثقتك المطلقة في أحد، ولا تتوقع الخير الكامل من أحد، ولا تُحْسن ظنّاً سوى بالله، عندها ستكون ردود أفعالك مريحة وراضٍ عن ذاتك.

الثقة والتقدير (10- 2)

- الانتظار درب طويل لا يتحمله إلا من يثق فيما يكمن في نهايته.
- كن الجزء المشرق في محيطك، ولا تلتفت لمن احترف عرقلة مسيرك.
- قد يكون ماضيك مؤلماً مخجلاً قاسياً، المهم أنه مضى، حاول أن تحتفظ منه بالخبرة والدرس الذي تعلمته منه، وقوّي عزيمتك وتوكّل على الله.
- قد تضعك الظروف أمام محك ربما تضعف في إثره همّتك، فلا تخضع.. بل كن قوياً صامداً برغم كل شيء، لتكسب نفسك.
- أنت لست الآخرون.. فثق بنفسك.

الثقة والتقدير (10- 3)

- لا تجعل من نفسك جرساً كجرس الباب، يضغط عليه كل من هَبّ ودَب، حتى الأطفال يمارسون شقاوتهم في الضغط عليه والهرب بعيداً وهم يضحكون، كل ما تحتاجه وقفة ثقة ومراجعة لذاتك واعتزازاً بها.

- تنتفي الحاجة لتقدير الآخرين لك عندما يتوفر لديك المخزون الكافي من "التقدير الذاتي" للنفس.

- لا تعد أدراجك إذا أُغلقت الأبواب أمامك، فقط ثق بأنك تستطيع فتحها، ما دمت تمتلك مفاتيح الثقة والعزيمة والإصرار.

- ثق في قدراتك.

- ارم المنغصات في بئر النسيان وواصل المسير مبتسماً.. فلكل ضائقة مَخْرجاً.

الثقة والتقدير (10- 4)

- احرص على خلع رداء الضعف والتردد وارتدي لبس الثقة، وزيّنه بوشاح الإيمان، وتسلّح بالعلم والأخلاق وامض قدماً.
- أنت لست مشكلة، أنت إنسان رائع أنعم الله عليك بالكثير لتعيش بسعادة، فقط ثق بنفسك وأحسن الظن بالله.
- تبحث عن الأمان وراحة البال، لا تبالغ في ثقتك بالآخرين.

(11)

الخير والعطاء والتسامح

بادرْ للتّطوع في خدْمَة مُجْتَمَعكَ.. ولا تَخْجَل ولا تـَترَدّد..

فالثّانيَة مـنْ وقْتكَ قَدْ تصْنَع فرقاً.

وعَلّم قَلبَك أبجَديّات التّسامُح والعَطاء وحُبّ الإنسانيّة..

فالْحَياة مَحَبّة وابْتسامَة وَرضا وتآلُف بَيْنْ الْبَشَريّة.

الخير والعطاء والتسامح (11- 1)

- طهّر قلبك بالخير.. وانشر المحبة بالتسامح.
- البكاء نعمة ومتنفس لكل إنسان، صغيراً كان أو كبيراً.
- قرّر أنْ تكون إنْساناً معطاءً.
- ضياء النفوس النقية لا يخبو ولا ينطفئ، بل يزداد بهاءً ونوراً كلما زدناه نقاءً.
- حافظ على شباب قلبك وجمال روحك بالصلاة، والابتسام، ونشر المحبة والسّلام.

الخير والعطاء والتسامح (11 – 2)

- كن مُيسّراً لمن يَحتاج وقفتك مَعه.
- اصفح وسامح.. فالقلوب خُلقَتْ للحب والتّسامح.
- هذّب حواسّك.. ودربها على الخير.. وعلى العطاء بلا شروط.
- صادق الفقير.. وستشعر بأن لحياتك معنى آخر.. وقيمة كانت غائبة عنك.
- تأدُّبك مع الآخرين مُؤشرّ لحُسن تَربيتك.. وَرُقيّ قيَمك.

الخير والعطاء والتسامح (11- 3)

- عندما تحس برغبة في عمل الخير افعله على الفور ولا تتردد، ولا تسأل نفسك: متى وكيف ولماذا؟ ولا تكن انتقائياً، فقط بادر وطبّق واحتسب الأجر لله.

- تآلف مع البشر من حولك.. فكلنا في الإنسانية سواء.

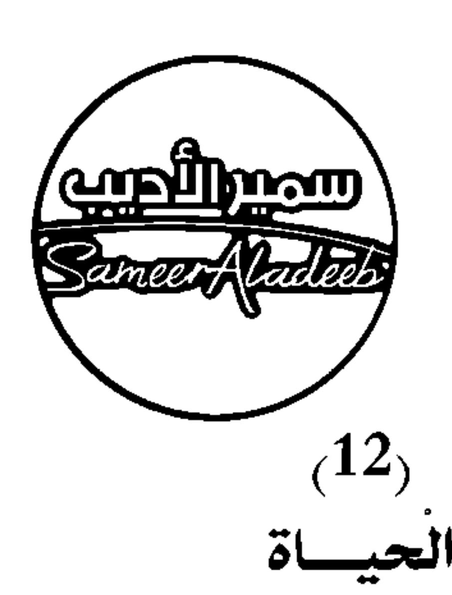
- اجعل أهم أولويات العطاء لديك.. حب الخير والمداومة على فعله.

- لنكن في منتهى المصداقية والكرم في كل كلمة طيبة ننطقها.

- أنعش وجودك بالحب والتبسم والتسامح.. فالتسامح مع النفس هو مفتاح التسامح مع الآخرين.

الخير والعطاء والتسامح (11 – 4)

- النور الحقيقي هو الذي ينبعث من داخلك فيضيء النفوس من حولك.
- الخير دائماً متواجد حولك، وكل ما تحتاجه هو صفاء نية وعزيمة لتساهم في استدامته واستثماره فيما يعود بالنفع على المجتمع.
- من ينتظر المقابل من عمل الخير لا يدرك القيمة الحقيقة للخير والعطاء، لأنه أخذ من الخير ظاهره، وغابت عنه حقيقته الجوهرية.



(12)
الْحيـــاة

النظَر للْحياة منْ مَنـظُور الجـمال والتـفاؤُل والْامـتنانْ.. يجعَل حياتك أكـثر تَيْسيراً.. ويجعَلك أكثر حَمـيْميَة مع ذاتك.. وأكـثر انْفتاحا عـلى مُجتَمعك.

الحياة (12 - 1)

- الحياة حلوة، أما تفاصيلها عبارة عن محصلة قرارتنا واختياراتنا، فالفرح والحزن والنجاح والحيرة والفشل والابتسام، كلها نتائج قرارتنا.

- الندم نعمة وخط رجعة، يريح النفس عند الحاجة.

- التغيير سنة الحياة.. ولولاه لما تطورت حياتنا ومجتمعاتنا.

- نقب في داخلك وابحث حولك عن كل ما يجعلك متفائلاً ومقبلاً على الحياة.

- في هذه الحياة الرحبة من يتألم.. يتعلم.

الحياة (12- 2)

- احترم انسانية من تتواصل معهم.

- اجعل حياتك ترقى بالايمان وبالعمل والأمل.

- الغنى والفقر أرزاق مكتوبة للإنسان قبل ولادته، وأما السلوك والصفات اللصيقة فهي مكتسباتٌ وليدة تربية.. وبيئة محيطة.

- جدّد حياتك بأبسط الأمور.. مثل أن تعود لممارسة هواية تحبها من هوايات الطفولة أو مهارة تتقنها.. جرّب وسترى الأثر الإيجابي عليك.

- امض واتْرك وراءك أثراً وعملاً تفخرُ به حيّاً ويتحدث عنك ميّتاً.

الحياة (12- 3)

- كن على يقين بأن جمال الحياة يكمن في تلمس تفاصيلها.. واكتشاف إبداع الخالق فيها.

- تأمّل أصابع يدك جيداً.. فهي مقياس هام لإدراك من حولك من البشر، فبرغم الاختلاف بينها إلا أن لكل واحد منها دوراً لا يقل أهمية عن الآخر في حياتك.

- مختصر خط حياة الإنسان: رحلته بين "الحاء" و"الميم."..

فليحسن الاستعداد لهذه الرحلة بما يجعله من السعداء في الدارين.

- الحياة جميلة وبسيطة/ فلا تعقّدها بتشاؤمك وبضعف تقديرك لذاتك.

- الإنسان إذا لم يعرف حدود حريته اتخذ من الحياة مَلْعباً له، وأصبح التعدّي على حريات الآخرين هو ديْدَنه.

الحياة (12- 4)

- أخلاقنا هي محور حياتنا، وجودة حياتنا محصلة لجودة أخلاقنا.
- الحياة بعبق الورد جمال أخّاذ، وأريج ساحر.
- ليس الصديق وقت الضيق فقط، بل الصديق من يكون بقربك متى ما احتجته، فإذا أشغلته دنياه رافقك طيفه.
- الراحة والتعب توأما حياة الإنسان، بهما يتنفس ويعاني ويغامر، ويسعد ويبني ذاته ويحقق أهدافه.
- حياتك صفحة.. أنت من يخط سطورها.

الحياة (12- 5)

- الخبرة في الحياة ليست بالضرورة محصّلة للمشاكل، بل أحياناً كثيرة تكون محصّلة لمواقف وتحديّات وتنافس واحتكاك مع ثقافات وأفكار متنوعة.

- آفة التكلف وعدوى المجاملات في هذه الحياة تجعلك مدمناً عليها.. فكن معتدلاً وصادقاً مع نفسك.

- الرجولة هي أن تكون نبيلاً في الظاهر والباطن، لطيفاً في أخلاقك، إنساناً في تعاملك مع الناس، شهماً في مواقفك، حكيماً في قراراتك.

- الحياة أحياناً تكون حديقة غناء، وأحياناً أخرى تصبح غابة موحشة، وما عليك إلا أن تكون مهيئاً للتعامل معها في أي حالة كانت، على أن لا تضع نفسك في موقع الخاسر أو اليائس، أو المسلوب الإرادة.

- عش حياتك بحب.. وستدرك كم أنت شفاف القلب ونقي الروح.

الحياة (12- 6)

- لا تطلب الأمان بل ساهم في تحقيقه.. عندها سيعم الأمان على الجميع.

- بيدك أن تعيش حياتك حُراً تجري نحو أحلامك وأهدافك، أو أن تكون تابعاً تنتهج سياسة القطيع يحركك الآخرون كيفما شاؤوا.

- رجُلاً كنت أو امرأة، تأكّد أن الأناقة في الكلمة، والذوق في الخُلُق، والتواضع في التعامل، والنقاء في الروح، مطلب جوهري للنجاح والسعادة في الحياة.

- نهدر الكثير من الوقت ونحن نتمعن وندقق في حياة الآخرين ووجوههم، بينما نحن نجهل أنفسنا؛ بل حتى ملامحنا نسيناها، لابد لنا من صحوة.

- عش الحياة بمصْداقية.. ولا تضعف فَتكْذبْ.

الحياة (12- 7)

- تواضَع وجالس البسطاء وستكتشف المعنى الحقيقي لجمال الحياة.

- لا تتوقف طويلاً عند الأشياء أو المواقف أو الكلمات التي تؤلمك.. وواصل حياتك بكل هدوء وبكل ثقة.

- لوّن حياتك بالخير والحب والعطاء.. ونوّرها بالإيمان.

- قد تكونُ نجْماً في مجالك.. ولكي لا تخبو في يوم ما تذكّر أنّ النّجوميّة إنما هي أخلاق، لا استعراض.

- رُقيّ الرّوح.. حياة.

الحياة (12- 8)

- كن كريماً في علمك وأطلقه، وتأكد أن هناك من سترتفع يداه للدعاء لك.

- اجعل من تواصلك مع الآخر مشروع بناء، شراكة فكرية وعلاقة إنسانية، ترتقي خلالها بوجودك وأثرك، بعيداً عن المتلونين والنمطيين.

- النائمون على هامش الحياة، إما أن يستيقظوا أو يزدادوا التصاقاً بهذا الهامش حتى تلفظهم الحياة.

- كن كريماً في امتنانك لمن كان له فضلٌ عليك بعد الله.

- ثابر واجعل لوجودك معنى وقيمة، وإلا ستتلاشى كالسراب.

الحياة (12- 9)

- تعلّم مهارة التأمل.. لتستشعر جمال الكون من حولك.
- إقبالك على الحياة مرهون بمدى قربك من الخالق وشكرك لنعمه، ولفضله عليك.
- تذكر أنك جزء من عالم واسع هادئ أحياناً، ومتلاطم الأحداث أحياناً أخرى، فهيئ نفسك لكل الحالات والمتناقضات.
- التوازن في جميع أمور حياتك يجنبك التوتر والقلق.
- ارسم لحياتك مساراً واضحاً وطموحاً ولا تتردد، فأنت تستحق أن يكون لوجودك معنى وغاية.

الحياة (12 - 10)

- أجراس الحرية اجعلها تدق في داخلك أولاً، لتتحرر من خوفك وترددك وتُقبل على الحياة وأنت أكثر ثقة.

- لا تعش حياتك كمنهزم ومتخاذل، ففي اليوم الواحد لديك الكثير من الانتصارات ولكنك لاتراها، لأن جل تركيزك يكون على الإخفاق والندم.

- بسمو أخلاقك تُحوّل حياتك لجنة وارفة الظلال.

- عش حياتك كربيع دائم.

- في هذه الحياة المتشعبة.. احتفظ بطاقتك وركّز على ما يعنيك.. واترك للآخرين ما يعنيهم.

الحياة (12- 11)

- عش حياتك عزيزاً بكل ما أوتيت من كرامة.. فالتزلف للآخرين ليس من شيمك.
- الحياة أجمل وأبسط من أن نعقّدها بالجدَل.
- تصالح مع نفسك وعش بسلام حتى تهنأ في حياتك.
- أخلاقنا.. حياتنا.. وجوْدة حياتنا هي محصلة لجوْدة أخلاقنا.
- تميز بأخلاقك.. أولاً.



الحياة (12- 12)

- أنت حر.. فلا تعش حياتك بشعور العبد المملوك.. استيقظ من سباتك.. فالحرية لا تفارق مَن يحترمون ذواتهم.. ويعيشون حياتهم بمنتهى الكرامة.

- لا تضيّع وقتك ولا ترهق تفكيرك فيما يزعجك، بيدك اختيار النافذة التي تطل منها على ما حولك، وتلقي التحية على من يبادلك بأحسن منها، وتَفتَح قلبك لمن تُحب، وتعيش حياتك متفائلاً وزمام أمرك بيدك.

- حياتنا كإشارات المرور.. كل لون فيها يخاطبك برسالة، وما عليك سوى الفهم والقرار.

(13)
العـمل

ركزْ عـلى أَنْ تكُونَ مُبدعًا ومُتميّزاً في عَملكَ.. ومُستَمْتعًا في أَدائه ومُجـدّداً فيه.. فالنَمطيُون.. أعمارهُم الوَظـيفيّة قَصـيرة.. وحَـظّهم في رحـلة التّطـوير ضـئيل.



العمل (13 - 1)

- قبل أن تتوجه لعملك وازن مزاجك وابتسم.. وانطلق بثقة في حفظ الله ورعايته.

- حب العمل والاستمتاع عند أدائه يساهم في إزالة أي أثر للتعب.

- الموظف الذي يتوجه لعمله وبرفقته همومه ومشاكله عليه أن يُغَيِّر وجهته ويعود لمنزله.. فالعمل لا يحتمل المرافقين غير المرغوب فيهم.

- إحذر الغرق في بحر العمل إذا كنت لا تجيد السباحة، ولا تتقن إدارة وقتك.

- كُن ذلك الموظّف المُخلص الذي يسْتحق أن تتهيأ له بيئة العمَل المحفّزة والمريحة والتي تجعله أكثر ولاءً.. وأجْود إنتاجية.

العمل (13 – 2)

– إذا كنت ممن يستعجل في إنهاء الكثير من المهام في نفس الوقت.. تريّث.. فربما لديك مشكلة في إدارة أولوياتك، وضعف مهارة في العمل باستمتاع وبلا ضغوط.

– نحنُ موجودون لنزداد تألقاً بأعمالنا وقيَمنا.. لا لنكونَ أدوات يُسيّرنا بها الآخرون نحو أهدافهم.

– إذا كنت موظّفاً جديداً فاحرص على مُصاحَبة الموظف الحْيوي الإيجابي الواثق من قدراته والمتطلّع لتطوير أدائه.. وتجنّب مجالسة المتذمّرين والصامتين والمطيعين طاعة عمياء.

– الأحلام بالإرادة وبالعمل الجاد.. تتحول إلى واقع جميل.

– أياً كان عملك فهو أمانة.

العمل (13 - 3)

- في العمل كُن حَذقاً.. فلا تجعل من نفسكَ مَطيّة تتحمّل كل الأعباء.. والناس من حولك متفرجون.. وفي نهاية اليوم تبدو أنتَ المقصّر في عملك بينما البقيّة مبتسمون.

- الاتكال على الآخرين في إنجاز مهامك هو سرقة لجهود غيرك.

- ركّز فيما تعمله وأتْقنْه.. ولا تنسَ نصيبك من الراحة.

- في محيط العمل هناك بعض الموظفين ممن نعتبرهم خبراء في افتعال المشاكل.. تجنّبهم ولا تعرهم أي اهتمام.. وإذا ماتعرّضوا لك كُن حازماً معهم في نفس اللحظة.

- لا يوجد عمل بلا ضغوط.. لذا احرص على اكتساب المهارات التي تمكنك من التعامل معها بنجاح.

العمل (13 – 4)

– أن تكون موظفاً مُبادراً ومطوّراً لأدائك.. خيراً لك من أن تكون في قائمة المتفرجين.

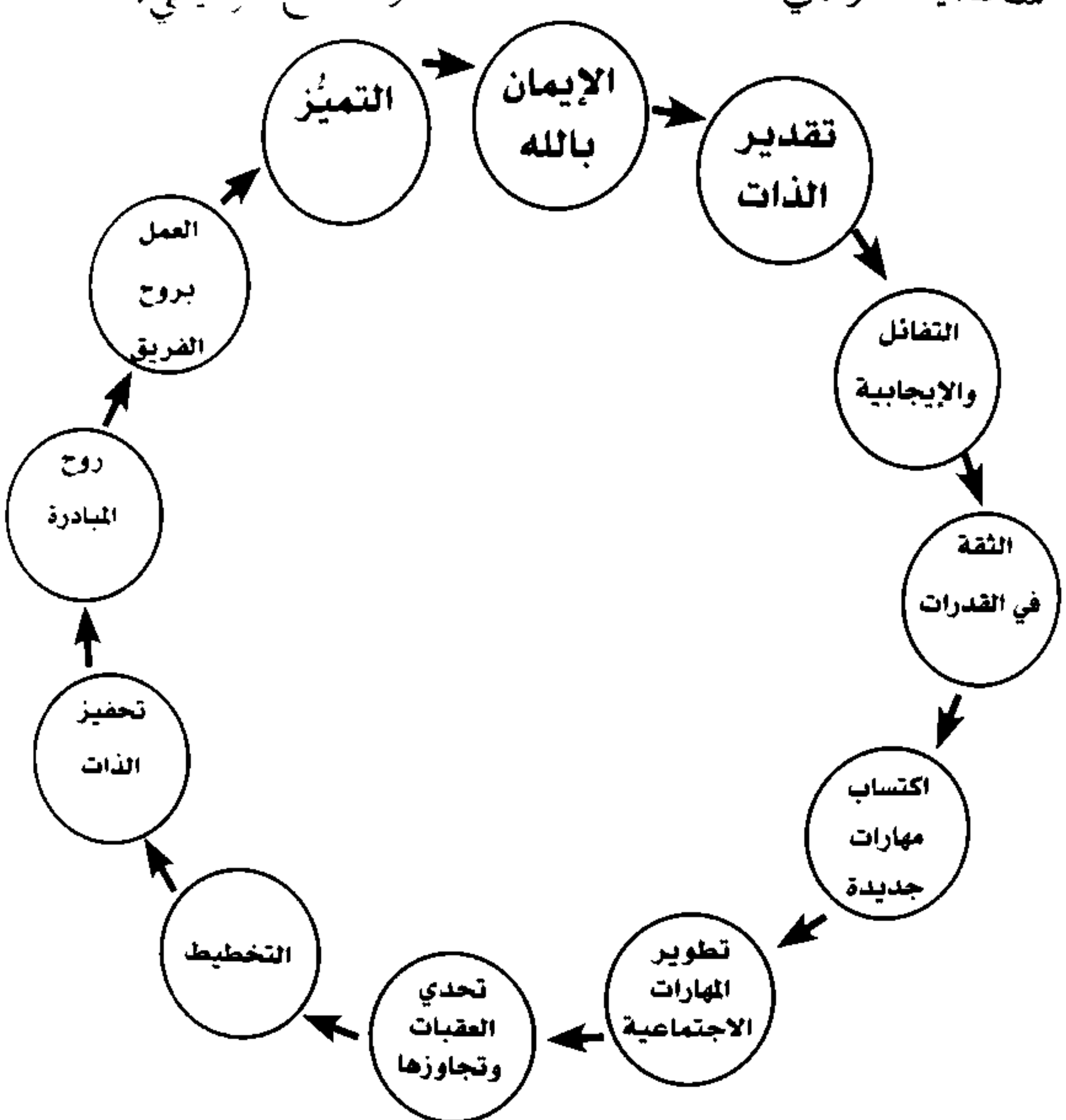
– نجاحك الوظيفي وتميزك في الأداء مرهون بمدى اهتمامك بالصحة البدنية واللياقة الوظيفية التي تمكنك من النجاح والتأقلم مع ظروف العمل أياً كانت.

– إذا ما شعرت بالضيق وأنت في عملك استعذ بالله من الشيطان.. قف وتحرك بعيداً عن مكانك.. كرر التنفس بعمق.. تَذَكّر نعم الله عليك.. واحمده عليها.. واسترجع ذكريات أسعدتك.. وابتسم.

– متى ما وجدت أن همتك ضعفت وعطاؤك لم يعد كما كان، وأن من جاء بعدك سبقك في جودة أدائه بخطوات كثيرة.. اتخذ قرارك بالبحث عن وظيفة جديدة بمكان آخر تتجدد فيه نفسيتك وتتحقق فيه طموحاتك.

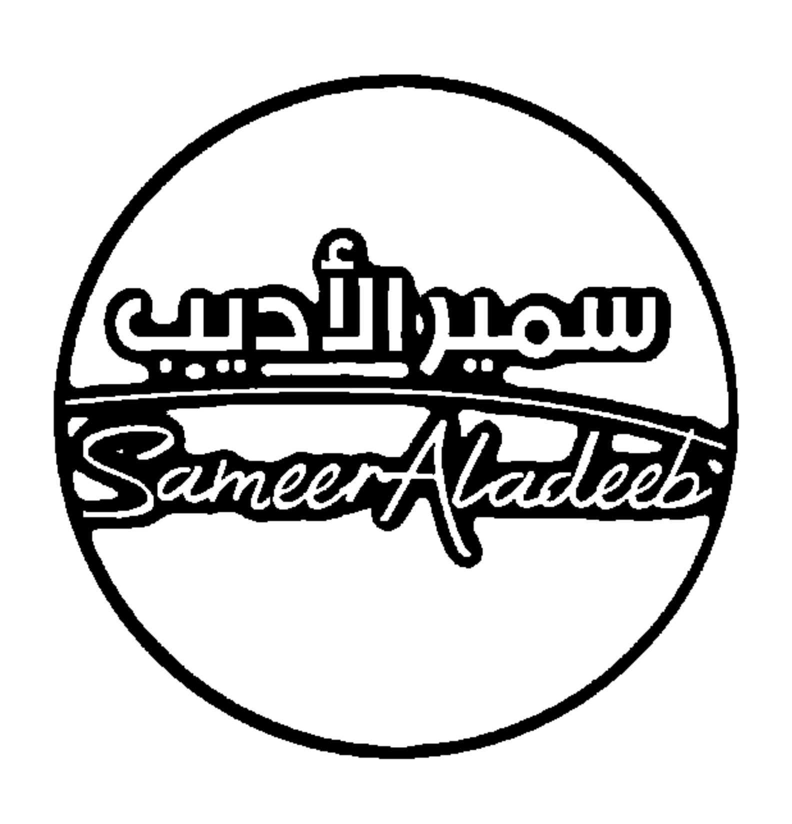
العمل (13 - 5)

- العمل الجاد لتطبيق مكونات المنظومة التالية يسهم في صقل شخصيتك ويهيء لك أسباب السعادة والنجاح الوظيفي.



"منظومة السعادة والنجاح الوظيفي"

- وأخيراً.. اغتنم الفرص التي تتاح لك في عملك واستثمرها في تنمية أدائك.. وتحسين حياتك.. وتحقيق أهدافك وأهداف المؤسسة.



سمير الأديب
Sameer Aladeeb

الخاتمة.. بداية جديدة

كانت تلك الصفحات هي البداية..
وستتلوها بدايات أخرى أكثر جَمالاً..
طالما كانت الحياة تُمْطرنا منْ وافر خبراتها.

فهرس الموضوعات

كتاب " حـــــفّزْ ذاتك ..وعش بإيجابيّـــــــة ":

* هو أول إصداراتي المطبوعة والمنشورة وأسأل الله العلي القدير أن يفيد به كل من يتصفّحه .

* صفحات هذا الكتاب تحْوي بـــَـين طياتها.. "سُطوراً ســــعيدة "..صاغتها خبرتي المتواضعة في الحياة والعمل ..سطورا متنوعة في موضوعاتها وعمق معانيها ...تُخاطبك كإنسان مستقل بذاته ..رائع في وُجـــُــوده ..وتدفـــعُك لتقرأها بـــكل ماأوتيت مـــن هُدوء وســـَـكينة .

فهذه السُطور ليست دعــــوة للتفلسف أو للمثالية أو للإتكالية .. إنما هـــي باقة تحفيزية جميلة ..تُورق وتُزهر بمدى قربك من خالقك ..وفهمك لـــذاتك ..وتصالحك معها..وبمقدار معرفتك بإدارة حياتك ..وقدرتك على التعايش مع نفسك ومحيطك بسلام ..فتصبح ...فاعلاً....مُؤثّراً....مُبادراً....مُنْجزاً...باسماً...وسعيداً.


ISBN 978-9948-23-744-0
9 789948 237440

